認知症を予防

「認知症」は、だれにでも起こる脳の病気の一つです

早期発見・対応で発症や症状の進行を遅らせることができます

「いつまでも尊厳をもって自分らしくありたい」、この先ずっと明るく健康に過ごしたい」とだれもが願うところですが、年齢とともにさまざまな病気にかかりやすくなるのも事実です。

その一つに「認知症」があげられます。現在、日本の85歳以上の方の約4人に1人が認知症だといわれています。高齢社会がますます進展する社会の中で、認知症高齢者の数も増加すると考えられ、20年後には350万人に達すると予測されています。

認知症は身近な問題です。正しく理解し、予防に努めましょう。

問 介護保険課…☎237・5473

認知症とは…

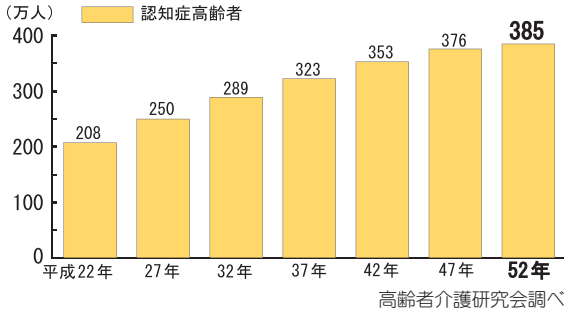
正常だった脳の働きが、いろいろな病気によって持続的に低下し、さまざまな症状が表れ、日常生活に支障が生じる状態のことです。

認知症で一番多いのは、アルツハイマー型認知症（脳の萎縮によって脳全体の機能が低下する）で、次に多いのは脳血管性認知症（脳の血管が詰まったり破れたりして脳細胞に酸素や栄養が届かなくなり脳の機能が低下する）です。

★高齢者の人口、過去最高を更新

65歳以上の人口は約2760万人（平成19年12月現在）で日本の総人口の21・6％に！

★認知症高齢者数の将来推計



高齢者介護研究会調べ

今後、認知症高齢者（65歳以上）の数は増加し続け、平成52年には385万人が認知症になると予測されています。

これって「認知症」？それともただの「物忘れ」？

年をとると「人や物の名前が思い出せない」、「どこに物を置いたのかわからない」といったことがありますが、単なる物忘れと認知症による物忘れは違います。

〈例〉

単なる物忘れ

①体験の一部を忘れる
②目の前の人の名前が思い出せない
③何を食べたか思い出せない
④日付や曜日を間違える

認知症による物忘れ

①体験のすべてを忘れる
②目の前の人がだれなのかわからない
③食べたこと自体を忘れる
④月や季節を間違える

思い当たりませんか？

認知症の初期症状をチェックしてみましょう！

質問項目に答え、次の基準で点数をつけてください。

ほとんどない　➡0点
ときどきある　➡1点
ひんぱんにある➡2点

❶同じ話を無意識に繰り返す
❷知人の名前を思い出せない
❸物のしまい場所を忘れる
❹漢字を忘れる
❺今しようとしていることを忘れる
❻器具の取扱説明書を読むのが面倒
❼理由もないのに気がふさぐ
❽身だしなみに無関心
❾外出がおっくう
❿物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする

合計　　点

《判定》**0～8点…正常**
9～13点…要注意
14～20点…認知症の始まり!?

※大友式認知症予測テストより。あくまでも目安です

認知症の主な症状

記憶障害…新しいことが記憶できない／さっき聞いたことをすぐに忘れる
見当識障害…時間や季節の感覚が薄らぐ／迷子になる／遠くまで歩いて行こうとする
理解・判断力の障害…考えるスピードが遅くなる／2つ以上のことが重なると上手く処理できなくなる
実行機能障害…計画を立てて行動することができなくなる
感情表現の変化…思いもよらない感情表現をする
日常生活能力の低下…排泄を失敗する／食事をしたことを忘れる
幻覚や妄想…幻覚を訴える／現実には起こり得ないことを確信する
問題行動…徘徊する／食べ物以外のものを口に入れる

認知症かもしれないと思ったら…

認知症にはさまざまな原因があり、治療によって治る病気や一時的な症状の場合があります。また、早期発見・対応で症状の進行を遅らせたり、止めたりすることも可能です。

かかりつけの医師や地域の相談機関（地域包括支援センター、保健センター）に相談し、少しでも早く原因や症状に応じた対応を行うようにしましょう。

認知症を予防しましょう！

日ごろから体や頭を使って脳を刺激することが大切です。

〈有酸素運動〉

ウォーキングやサイクリング、体操などの有酸素運動を1日30分以上（10分以上の運動を3回以上でも良い）、無理をせずに適度に行いましょう。

〈手や指を使う〉

料理をする、日記を書く、指をぐるぐる回す運動、ひとりじゃんけんなど、日ごろから手や指を動かすようにしましょう。

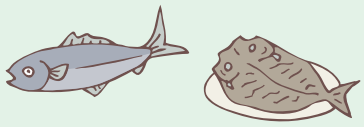
〈積極的に行動〉

旅行や園芸など趣味の活動、頭を使うゲーム、芸術鑑賞など、思考力・創造力を使って積極的に行動しましょう。また、人との交流を持つことは引きこもりの防止にもつながります。

〈バランスの良い食生活〉

野菜や果物、魚などバランスの良い食事を心がけましょう。

ビタミンC・E、βカロチンの抗酸化作用は認知症予防に効果があるといわれています。



魚に含まれる、DHAやEPAの不飽和脂肪酸は脳の神経伝達や血流を良くする働きがあります。

〈頭をどんどん使う〉

頭を使えば使うほど脳の血流が良くなり、脳が活性化されます。知識を得ることばかりでなく、使うことも大切です。知識の出し入れを積極的に！

認知症予防の講座やサービスを活用しましょう

◎認知症予防講座

対象　すべての高齢者（65歳以上）

講座・内容	会場	問い合わせ
ふれあいくらぶ 簡単な運動や歌、頭を使うゲームなど（各会場、月３回開催） ★13ページ参照	まちなか健やかサロン 中道ＹＬＯ会館 保健センター 玉諸・山宮・貢川・相川福祉センター	保健センター…☎（237）2586
認知症予防教室 ゲームや計算ドリルで楽しく脳をリフレッシュ（各会場、毎月開催） ★申し込みが必要です	玉諸福祉センター…☎（235）3672 山宮福祉センター…☎（253）6338 貢川福祉センター…☎（222）0310 相川福祉センター…☎（254）5688	
介護予防教室 脳トレーニングなどで健康づくり（月３・４回開催）	中道ＹＬＯ会館…☎（266）3211	

※詳しくはお問い合わせください

◎認知症サポーター養成講座

問介護保険課…☎237・5484

認知症サポーターとは認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを進めるためにサポーターを養成します。講座は地域包括支援センターが開催しています。

対象　市内在住の方

地域包括支援センター	電話番号
城東	（233）6421
トリアス	（223）0103
甲府西	（220）7677
おおくに	（220）2315
こうふ南	（242）2055
あいかわ	（252）3398
奥湯村園	（253）1165
朝日新紺屋	（220）3177
きょうりつ	（225）2345
風土記の丘	（266）4220

※講座の日時など、詳しくは各センターへお問い合わせください

認知症の方と接するときは

近所付き合いのような「なじみの関係づくり」が大切です。重度の認知症の方が近所の方に支えられて一人で生活している場合もあります。認知症だからと特別視したり、避けたりせずに、温かく見守るような気持ちで接してください。

認知症の方自身も心に大きな不安や悲しみを感じながら生活しています。思いやりの心でさりげない援助をし、「心のバリアフリー」を心がけてください。

地域密着型サービス

問介護保険課…☎（237）5473

介護保険の要支援・要介護の認定を受けた場合、より専門的な介護サービスを受けることができます。

★認知症対応型通所介護（デイサービス）…食事や入浴などの介護サービスや支援・機能訓練を日帰りで受けることができます。

★認知症対応型共同生活介護（グループホーム）…共同で生活し、食事や入浴などの介護サービスや支援、機能訓練を受けることができます。

介護保険料の減額制度

毎年、申請が必要です。対象となる方は申請してください。

申問介護保険課…☎（237）5478

所得段階	対象	介護保険料
第１段階	①～④のすべてに当てはまる方（生活保護受給者は除く） ①前年中の世帯全員の年間収入合計額が60万円以下の方（世帯が２人以上の場合は、１人増えるごとに15万8,000円を加算した額） ②市民税課税者と生計を同一にしていない、またはその方の扶養（税制上の扶養親族、医療保険の被扶養者）でない方 ③世帯全員の預貯金などの合計が350万円以下の方 ④世帯全員が、居住用以外に処分可能な不動産を持っていない方	第１段階の保険料額の２分の１に減額 （年間保険料） ２万2,781円→１万1,390円
第２段階		第２段階の保険料額の２分の１に減額 （年間保険料） ２万2,781円→１万1,390円
第２段階	①～④のすべてに当てはまる方 ①前年中の世帯全員の年間収入合計額が120万円以下の方（世帯が２人以上の場合は、１人増えるごとに31万5,000円を加算した額） ②市民税課税者と生計を同一にしていない、またはその方の扶養（税制上の扶養親族、医療保険の被扶養者）でない方 ③世帯全員の預貯金などの合計が350万円以下の方 ④世帯全員が、居住用以外に処分可能な不動産を持っていない方	第２段階の保険料額の３分の２に減額 （年間保険料） ２万2,781円→１万5,187円
第３段階		第３段階の保険料額の３分の２に減額 （年間保険料） ３万4,171円→２万2,780円

申請に必要な物…❶世帯全員の収入を証明するもの❷預貯金通帳❸医療保険被保険者証❹印鑑